

# きらっと★

令和3年 6月7日  
宗像市立南郷小学校  
養護教諭 吉永直美



## コロナ禍における熱中症対策

6月に入り、気温が25℃を超える日が多くなりました。この時期は、真夏のように30℃を超えるような暑さではないため、熱中症に対する警戒が足りずに、水分補給などの対策をとらず、気分が悪くなることがあります。



また、マスクを着用するため、暑さだけでなく不快感も増すと思いますが、熱中症と感染症それぞれの対策をとりながら、子どもたちの健康を守ることをしっかり考えていきます。

## スポーツドリンクを考える



熱中症にならないために、水分をとることは、もちろんですが塩分補給も大切です。そこで、南郷小学校では、熱中症対策として、スポーツドリンクの持参を認めることにしました。スポーツドリンクについて、メリットとデメリットを知り、ご家庭でも、スポーツドリンクの持参について話をして下さい。

### メリット

■ 水分だけでなく塩分も補える。



熱中症を予防できる。

### デメリット

■ 糖分をとりすぎる。



- 肥満につながる。
- むし歯になりやすくなる。

### ■ 糖分って、どれくらい含まれているの？ (500ml中)

- 商品A ... 23.5g
- 商品B ... 31.0g
- 商品C ... 15.0g

商品によって、さまざまです。

## スポーツドリンクと水筒の相性について



水筒によっては、スポーツドリンクを入れられないものがあります。また、水筒の内部の金属に傷があると、サビが発生したり、劣化が進んだりするそうです。お茶や水とちがって、塩分や糖分を含むため、水筒の衛生管理にも十分注意して下さい。

## その日の気温や学習内容に合わせて、持参するようにしましょう！

水分補給の基本は、お茶や水

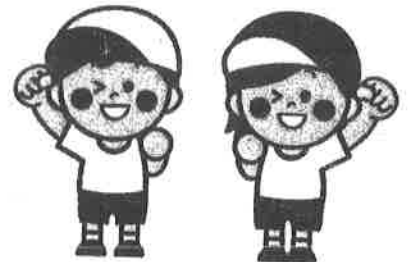


スポーツドリンクの持参は、500ml以下



必ず、水筒に入れてきて下さい。

運動の前後等に適量を



睡眠不足や朝食抜きは、熱中症のリスクを高めます。まずは、規則正しい生活をして、熱中症になりにくい体を作りましょう。



## 6月24日(木) 歯科検診

かばた歯科の先生が、子どもたちの歯の状態をみてくださいます。朝、9時から行いますので、朝食を食べた後、きれいに歯をみがいてから登校してください。